समाज विकासमाला

बीमारी कैसे दूर करें?

सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन

समाज-विकास-माला : २१

बीमारी कैसे दूर करें ?

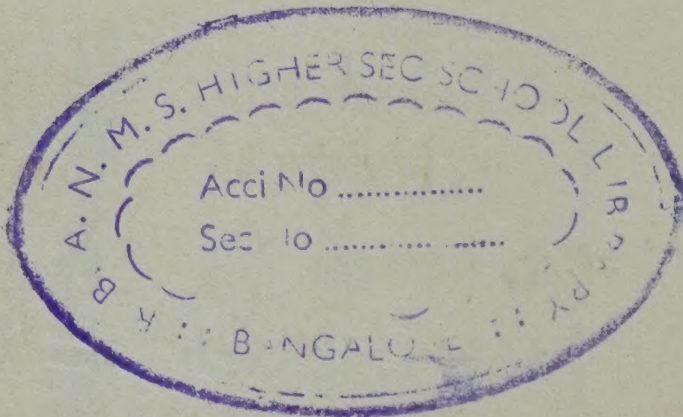
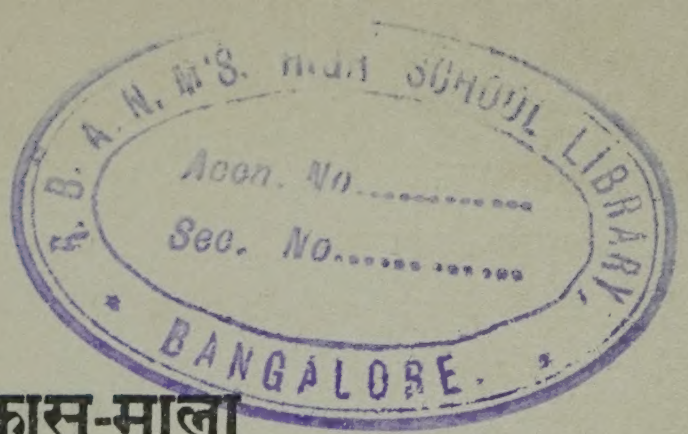
बीमारियां और उनके घरेलू इलाज

लेखक
सव्यसाची

संपादक
यशपाल जैन

१६५८
सस्ता साहित्य मंडल-प्रकाशन

प्रकाशक
मार्तण्ड उपाध्याय
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल
नई दिल्ली

तीसरी बार : १९५८
मूल्य
सैंतीस नये पैसे

मुद्रक
हिंदी प्रिंटिंग प्रेस
दिल्ली

समाज-विकास-माला

हमारे देश के सामने आज सबसे बड़ी समस्या करोड़ों आदमियों की शिक्षा की है। इस दिशा में सरकार की ओर से यदि कुछ कोशिश हो रही है तो वही काफी नहीं है। यह बड़ा काम सबकी सहायता के बिना पार नहीं पड़ सकेगा।

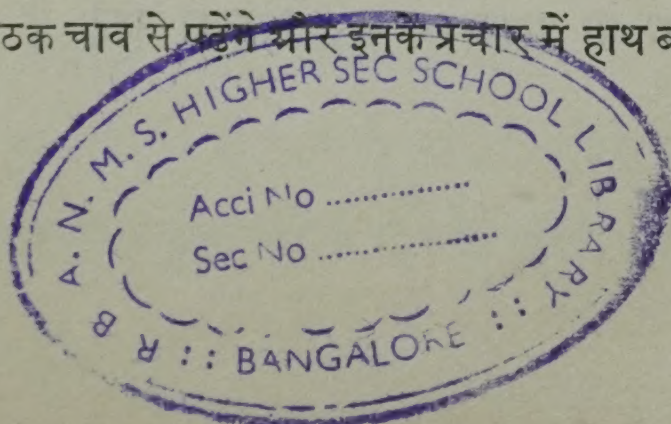
बालकों तथा प्रौढ़ों की पढ़ाई की तरफ जबसे ध्यान गया है, ऐसी किताबों की मांग बढ़ गई है, जो बहुत ही आसान हों, जिनके विषय रोचक हों, जिनकी भाषा मुहावरेदार और बोलचाल की हो और जो मोटे टाइप में बढ़िया छपी हों।

यह पुस्तक-माला इन्हीं बातों को सामने रखकर निकाली गई है। इसमें कई पुस्तकें निकल चुकी हैं। इन सबकी भाषा बड़ी आसान है। विषयों का चुनाव बड़ी सावधानी से किया गया है। छपाई-सफाई के बारे में भी विशेष ध्यान रखा गया है। हर किताब में चित्र भी देने की कोशिश की है।

यदि पुस्तकों की भाषा, शैली, विषय और छपाई में किसी सुधार की गुंजाइश मालूम हो, तो उसकी सूचना निस्संकोच देने की कृपा करें।

चौथा संस्करण

बड़ हर्ष की बात है कि इस पुस्तक का चौथा संस्करण इतनी जल्दी प्रकाशित हो रहा है। इस माला की सभी पुस्तकें पाठकों को पसंद आ रही हैं, इससे हमें बड़ा आनंद होता है। हमें विश्वास है कि इन सामयिक और उपयोगी पुस्तकों को पाठक चाव से पढ़ेंगे और इनके प्रचार में हाथ बटायेंगे।

—मंत्री

पाठकों से

आज के जमाने में शायद ही कोई ऐसा घर हो, जिसमें कोई-न-कोई बीमार न हो। बीमार पड़ते ही हम डाक्टरों और दवाइयों के चक्कर में पड़ जाते हैं और रुपये के साथ-साथ अपनी तंदुरुस्ती को भी बिगाड़ लेते हैं।

इस किताब में बहुत-से रोगों का घरेलू इलाज बताया गया है। घर-बैठे, बिना खर्च के, या थोड़े-से-थोड़े खर्च में आप छोटे-से-छोटे और बड़े-से-बड़े रोग से छुटकारा पा सकते हैं।

आप इस किताब को अच्छी तरह से पढ़ें और इसमें जो इलाज बताये गए हैं, उन्हें पूरी तरह से समझकर अमल में लावें। अगर कहीं कोई बात समझ न आवे तो कुदरती इलाज करनेवाले किसी अच्छे चिकित्सक से पूछ लें।

यह पुस्तक गांधीजी की 'आरोग्य-साधन' नामक पुस्तक के आधार पर लिखी गई है।

—संपादक

बीमारी कैसे दूर करें ?

अगर लोग तंदुरुस्ती के नियमों का और तंदुरुस्ती बनाये रखने के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करें तो उन्हें शारीरिक और मानसिक बीमारियां सता ही नहीं सकतीं। पर ऐसे स्त्री-पुरुष हमें मिलते कहां हैं ? बीमारी की हालत में आदमी घबराकर डाक्टर-वैद्यों के पास दौड़ते न फिरें, बल्कि खुद ही बीमारी को दूर करने के उपाय कर सकें, इसलिए नीचे कुछ जरूरी बातें बताई जा रही हैं।

: १ :

हवा

तंदुरुस्ती के लिए सबसे पहली जरूरी चीज हवा है। इसी तरह रोगों का नाश करने के लिए भी हवा बहुत कीमती है। मिसाल के लिए ऐसे आदमी को लीजिये, जिसे गठिया हो गई हो। उसे गरम पानी की भाप दी जाय तो पसीना आ जायगा और जोड़ खुल जायंगे। आदमी का शरीर बुखार से आग की तरह जल रहा हो, उसे अगर बिल्कुल नंगा करके खुली हवा में

सुला दिया जाय तो उसकी गरमी का माप एकदम कम हो जायगा, उसकी बेचैनी जाती रहेगी। शरीर ठंडा हो, उसे उढ़ा दिया जाय तो पसीना निकलेगा और बुखार उतर जायगा। पर हम लोग बुखार चढ़ने पर, चाहे बीमार गर्मी से घबरा ही क्यों न रहा हो, कमरे के दरवाजे बंद रखते हैं, उसका सिर और नाक बंद रखते हैं, उसे खूब उढ़ाकर रखते हैं। इससे मरीज घबराता है और कमजोर हो जाता है। यदि गर्मी से बुखार आया हो तो ऊपर बताये इलाज से नहीं डरना चाहिए। हां, इस बात की संभाल रखनी चाहिए कि बीमार स्वयं खुला रहकर कांपने न लगे। अगर बीमार को सर्दी मालूम हो तो समझ लेना चाहिए कि उसे घबराहट नहीं है।

पुराने बुखार या दूसरी बीमारी के लिए हवा बदलना एक अक्सीर दवा है। कभी-कभी लोग घर भी बदल देते हैं। घर बदलने से हवा बदल जाती है। घर, कोठरी और गांव आदि के बदलने में हमको इस बात का जरूर खयाल रखना चाहिए कि जहां जाना हो वहां की हवा बहुत बढ़िया हो।

: २ :

पानी का इलाज

हवा के इलाज की खूबी हम अच्छी तरह नहीं परख

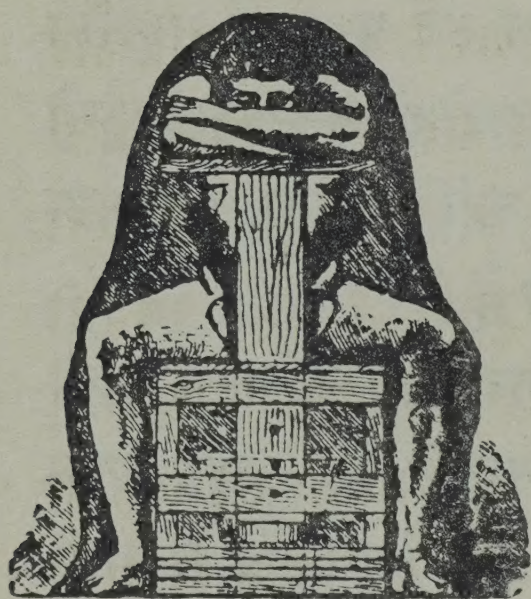
सकते; लेकिन पानी का असर हम देख सकते हैं और उसकी खूबियां तुरंत जानी जा सकती हैं।

सभी लोग भाप के इलाज को थोड़ा-बहुत जानते हैं। बुखार में बीमार को भाप देते हैं, सिर में बहुत दर्द होने पर अक्सर भाप से दूर किया जाता है। गठिया से जोड़ों के कड़े हो जाने पर बीमार को जल्दी फायदा पहुंचाने के लिए भाप देकर फौरन ठंडे पानी में नहलाने से उसे बड़ा लाभ होता है। शरीर पर फोड़े-फुंसी होने पर मरहम-पट्टी से काम नहीं चलता, पर भाप देने से वे एकदम नरम पड़ जाते हैं।

बहुत थका हुआ आदमी अगर भाप ले, गरम पानी से नहाकर फौरन ठंडे पानी से नहा ले, तो शरीर हल्का हो जाता है, थकावट उतर जाती है। जिसे नींद न आती हो वह भाप लेकर ठंडे पानी से नहा ले और खुली हवा में लेटे तो फौरन नींद आ सकती है।

भाप की जगह गर्म पानी भी काम में ला सकते हैं। अगर पेट में बहुत दर्द होता हो तो गरम पानी से सेंकने से फौरन आराम होगा। कभी-कभी उलटी कराने की जरूरत पड़ती है। ज्यादा पानी पीने से उलटी हो सकती है। जिन्हें कब्ज रहता हो वे यदि सोते समय या सवेरे दातुन के बाद गर्म पानी पियें तो दस्त आ

सकता है। दस्त के लिए चाय का इस्तेमाल करने से उल्टा नुकसान होता है।

भाप देने के लिए बेंत की कुर्सी के नीचे जलती लकड़ी या कोयले की छोटी-सी अंगीठी रखी जाय। अंगीठी पर एक पतीली पानी भर के मुंह ढककर रख दें। कुरसी पर एक कंबल इस तरह डाल दें कि वह आगे की तरफ लटकता रहे, जिससे बीमार को अंगीठी या भाप की आंच न लगे। फिर बीमार को कुर्सी पर बैठाकर उसके चारों तरफ चादर या कंबल लपेट दें, और पतीली पर से ढक्कन हटा दें। बीमार का सिर ढकने की जरूरत नहीं। अगर बीमार उठ-बैठ न सकता हो तो उसे रस्सी या लोहे के पलंग पर लिटाकर भाप दी जा सकती है। इसमें कंबल को इस तरह रखें कि गर्मी और भाप बाहर न निकल जायं।

भाप यों लें

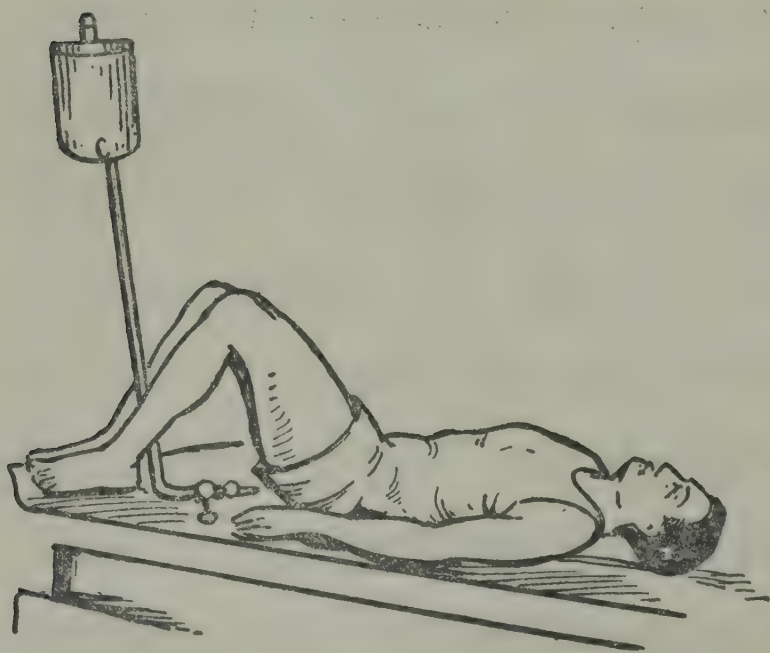
भाप देते समय इस बात का ध्यान रक्खें कि रोगी जल न जाय, उसके कंबल में आग न लग जाय। अगर

बीमार की हालत बहुत ही नाजुक हो तो बहुत सोच-समझकर भाप दें।

शरीर के किसी भी हिस्से को भाप दी जा सकती है। किसीका सिर दुखता हो तो पतीली में पानी उबालकर उसपर सिर्फ माथा रखें।

गर्म पानी और भाप का फायदा सब लोग समझते हैं, पर ठंडे पानी का फायदा समझनेवाले बहुत कम दिखाई पड़ते हैं। ठंडे पानी में ताकत देने का गुण अधिक होता है। बुखार, शीतला और चमड़े के रोगों में ठंडे पानी की चादर लपेटने का इलाज अक्सीर है। हर आदमी बेखटके इसे आजमा सकता है। अगर आदमी का दिमाग़ बिगड़ गया हो, सन्निपात ने धर दबाया हो तो बर्फ के पानी में भिगोया हुआ कपड़ा सिर पर रखने से शांति मिलती है। जिसे दस्त न होता हो, वह बर्फ के पानी में भिगोया कपड़ा अपने पेट पर रखे तो दस्त आ जायगा। किसी जगह से खून बह रहा हो तो बर्फ के पानी से भीगी कपड़े की पट्टी बांधने से खून बंद हो जायगा। नक्सीर छूटने पर माथे पर लगातार ठंडा पानी डालते रहने से तुरंत फायदा होता है। नाक की बीमारी, जुकाम और सिर-दर्द में नाक से दोनों समय पानी चढ़ाना बहुत ही लाभ पहुंचाता है। नाक का एक छेद बंद करके दूसरे

से पानी चढ़ाया और दूसरे से निकाला जा सकता है। दोनों छेदों से पानी चढ़ाकर मुंह से भी निकाला जा सकता है। नाक साफ हो तो चढ़ाये हुए पानी के पेट में जाने से भी कोई डर नहीं। हर आदमी को यह क्रिया मालूम होनी चाहिए, क्योंकि इस सहज उपाय से सिर की बीमारियां फौरन दूर हो जाती हैं।

बहुत लोग गुदा के रास्ते से पेट में पानी चढ़ाने में आगा-पीछा करते हैं। कहते हैं कि इससे शरीर कमजोर हो जाता है, पर यह निरा भ्रम है। बहुतेरी बीमारियों में जब दूसरा इलाज काम नहीं करता तब यही करता है।

एनीमा लेने की विधि

इस इलाज से मल बिलकुल साफ हो जाता है और शरीर में नया जहर नहीं जमता। जिन्हें वात-रोग हो, बादी हो, मेदे की खराबी से किसी तरह का दर्द हो, उन्हें एनीमा लेना चाहिए। फौरन दस्त हो जायगा।

जर्मनी के एक मशहूर डाक्टर कूने ने बताया है कि सब रोगों की जड़ मेदा है। मेदे में गर्मी होने से शरीर के बाहरी हिस्से में फोड़े-फुंसी या दूसरी बीमारियां फूट निकलती हैं या ताप बाहर निकलकर सारी देह को तपाने लगता है। डाक्टर कूने ने लिखा है कि मेदे की गर्मी ठंडक के पहुंचाने से मिटती है। इसके लिए उसने इस तरह ठंडे जल से स्नान करना बताया है, जिससे मेदे के आसपास के हिस्सों को ठंडक मिल सके। इस स्नान की सुविधा के लिए उसने टीन का एक टब भी बताया है, पर हम उसके बिना भी काम चला सकते हैं। टीन के छोटे-बड़े टब बाजार में बिकते हैं। टब का तीन-चौथाई हिस्सा ठंडे पानी से भरकर उसमें रोगी को इस तरह बैठाना चाहिए कि उसके पैर और धड़ बाहर रहें।

टब-स्नान

जांघों से लेकर नाभि तक का हिस्सा ही पानी के अंदर रहे। बीमार को पानी में बिल्कुल नंगे होकर बैठना चाहिए। ठंडक मालूम हो तो पैर और धड़ कंबल से ढक दिये जायं। यह स्नान ऐसी कोठरी में कराना चाहिए, जहां उजेला, हवा और धूप आती हो। पानी

में बैठकर रोगी को एक छोटे खुरदरे रूमाल या तौलिया से पानी के भीतर अपना पेट धीरे-धीरे मलना चाहिए।

यह स्नान पांच से तीस मिनट या उससे भी अधिक देर तक लिया जा सकता है। अक्सर देखा गया है कि इस स्नान का तुरंत असर होता है। बादी के बीमार को तो फौरन वायु सरने लगता है या डकारें आने लगती हैं। बुखार की हालत में तो स्नान के पांच मिनट बाद ही बुखार नीचे उतर आता है, दस्त साफ होने लग जाता है, थकावट मिट जाती है। नींद न आनेवालों के दिमाग की गर्मी दूर होकर नींद आ जाती है। ज्यादा नींदवाले जगने लगते हैं और मन में फुर्तीलापन आ जाता है। दस्त और कब्ज दोनों पर ही इस स्नान का बड़ा अच्छा असर होता है, बहुत पुराना बवासीर भी इस स्नान से और इसके साथ ही खुराक आदि ठीक रखने से दूर हो सकता है। बहुत थूकने की आदतवालों को तो यह स्नान फौरन शुरू कर देना चाहिए। इस स्नान से कमजोर आदमी भी बलवान हो जाते हैं। बहुत लोगों की गठिया तक अच्छी हो गई है। इससे खून की खराबी भी दूर हो जाती है। सिर का दर्द तुरंत हलका पड़ जाता है। कूने तो इसे नासूर-जैसे भयंकर रोगों में भी मूल्यवान गिनता

है। गर्भवती स्त्री अगर यह स्नान करती रहे तो उसे जापे में बहुत ही कम पीड़ा हो। बालक, जवान, बूढ़े, स्त्री और पुरुष सभी यह स्नान कर सकते हैं।

इसके सिवा स्नान की एक रीति और भी है, जो कुछ बीमारियों के लिए अक्सीर है, उसे 'भीगी चादर का बंधन' कहते हैं।

खुली हवा में एक लंबी मेज या तख्ते पर कंबल लटकते हुए बिछा दें। इनपर दो मोटी और साफ चादर ठंडे पानी में पूरी तरह भिगोकर लटकती हुई बिछावें, माथे की ओर कंबलों के नीचे एक तकिया रखें। अब बीमार को नंगा करके या एक लंगोटी पहनाकर चित्त लिटा दें और चादरों व कंबलों को एक-एक करके दोनों ओर से उसके शरीर पर लपेट दें। धूप हो तो बीमार के मुंह और माथे पर गीला रूमाल लपेट दिया जाय, नाक हमेशा खुली रहे। बीमार को जरा देर कंपकंपी लगेगी, फिर आराम मालूम होगा और शरीर को भली मालूम होनेवाली गर्मी लगेगी। इस हालत में बीमार पांच मिनट से एक घंटे या इससे भी अधिक देर तक रह सकता है। अंत में गर्मी से पसीना बह निकलता है। अक्सर देखा गया है कि ऐसी हालत में रोगी सो जाता है। बीमार को चादर से निकालने पर

नहलाना चाहिए। चमड़े की अनेक बीमारियों में, जैसे दाद, सेंहुआ, अम्हौरी, चेचक, मामूली फोड़े और बुखार में चादर का बंधन बहुत ही फायदा पहुंचाता है। चेचक की बीमारी कितनी ही भयंकर क्यों न हो, इस इलाज से बहुत करके दूर हो सकती है। शरीर पर चट्टे पड़ गये

भीगी चादर बंधन

हों तो एक या दो बार इस स्नान के लेने से मिट जाते हैं।

इस स्नान से शरीर के चमड़े का बहुत-सा मैल चादर में लिपट जाता है। इसलिए एक बार काम में लाई चादर को खूब खौलते हुए पानी में धोये बिना काम में न लाना चाहिए।

यह बात याद रखने की है कि जो आदमी पानी, हवा, खुराक और कसरत आदि की परवा न करके

स्नान ही का सहारा लेगा, उसे फायदा बहुत कम या बिल्कुल ही नहीं मालूम होगा। तंदुरुस्ती के दूसरे सब नियम साथ में पालने से ही पानी का इलाज मददगार हो सकता है। इसमें जरा भी संदेह नहीं कि अगर तंदुरुस्ती के दूसरे नियमों का पालन पूरी तरह किया जाय तो पानी के इलाज से बीमार बड़ी जल्दी अच्छा हो सकता है।

: ३ :

मिट्टी का इलाज

हमारे शरीर का अधिक भाग मिट्टी से बना है, इसलिए उसपर मिट्टी का असर होना कोई नई बात नहीं है। बहुत लोग मिट्टी को पवित्र मानते हैं, बदबू मिटाने को जमीन पर मिट्टी लीपते हैं, सड़ी चीजों पर मिट्टी डालते हैं और गंदे हाथों को मिट्टी से धोकर साफ करते हैं। योगी लोग शरीर पर मिट्टी लगाते हैं। फोड़े-फुंसियों पर गांव के लोग मिट्टी इस्तेमाल करते हैं। मिट्टी की इस महिमा से हम समझ सकते हैं कि उसमें कितने गुण हैं।

जैसे कूने नें पानी पर खूब विचारकर लाभ की बातें लिखी हैं, वैसे ही जुस्ट नामक एक दूसरे जर्मन ने मिट्टी

के बारे में बहुत-सी बातें बताई हैं। यहांतक कहा है कि मिट्टी से लाइलाज रोग भी मिट सकते हैं। उनका कहना है, "एक बार किसी आदमी को सांप ने काट खाया। बहुतों ने उसे मरा समझ लिया। पर वहां किसी आदमी ने मुझसे सलाह लेने की बात कही। मैंने उसे मिट्टी में गड़वा दिया। थोड़ी देर बाद उसे होश आ गया।" इसमें कोई शक नहीं कि मिट्टी में जहर चूस लेने की ताकत है। मिट्टी को ठंडे पानी में सानकर उसकी गाढ़ी पुलटिस-सी बनाकर काटे हुए स्थान पर रखकर कपड़े से बांध दें। नीचे के उदाहरणों में मैंने इस इलाज को खुद आजमाया है। पेट में मरोड़ होनेवालों के पेडू पर मिट्टी की पुलटिस बांधने से दो-तीन दिन में मरोड़ बंद हो गई है। सिर में दर्द होने पर मिट्टी की पुलटिस रखने पर तुरंत ही आराम मालूम हुआ है। दुखती आंखों पर पुलटिस बांधने से लाभ होते देखा गया है। चोट में मिट्टी की पुलटिस से सूजन और दर्द दोनों दूर हो जाते हैं। कब्ज में पेडू पर मिट्टी की पुलटिस बांधनें से बड़ा भारी असर दिखाई पड़ता है। मिट्टी बांधने से पेट का दर्द मुलायम पड़ जाता है। अतिसार भी मिट्टी बांधने से जाता रहता है। तेज बुखार में माथे और पेडू पर मिट्टी बांधने से एक-दो घंटे बाद बुखार बहुत कम हो जाता है।

फोड़े, फुंसी, दाद, खुजली आदि पर मिट्टी की पुलटिस अक्सर बहुत अच्छा असर करती है। जले पर मिट्टी बांधने से जलन कम हो जाती है और छाला नहीं पड़ता। बवासीर के लिए मिट्टी बहुत लाभदायक है। दुखते हुए जोड़ों पर मिट्टी लगाने से तुरंत फायदा होता है।

मिट्टी के बहुत-से प्रयोग करते हुए मुझे मालूम हुआ है कि घरेलू इलाज के लिए मिट्टी एक कीमती चीज है।

सब प्रकार की मिट्टी एकसा फायदा नहीं पहुंचाती। लाल मिट्टी अधिक असर करनेवाली पाई गई है। मिट्टी हमेशा साफ जगह से खोदकर निकालें। जिस मिट्टी में गोबर आदि मिला हो, उसे इस्तेमाल न करें। मिट्टी बहुत चिकनी भी न हो। चिकनी और बालू मिली हुई मिट्टी अच्छी समझी जाती है। उसमें किसी तरह का भी कूड़ा-करकट न हो। मिट्टी को बारीक चलनी से छानकर काम में लाना चाहिए। मिट्टी हमेशा ठंडे पानी से भिगोवें। गूथे हुए आटे के समान कड़ी रखें। साफ, बिना कलप के झिझरे कपड़े में बांधकर पुलटिस की तरह जरूरी जगह पर रखें। देह पर सूखने से पहले उसे खोल दें। एक दफे की पुलटिस दो से तीन घंटे तक रह सकती है। काम में लाई मिट्टी को दोबारा

इस्तेमाल न करें। कपड़े को धोकर फिर काम में ला सकते हैं, लेकिन उसमें पीप आदि न लगी हो। हर आदमी को एक डब्बे में भरकर मिट्टी रखनी चाहिए, जिससे समय पर ढूंढ़ने न जाना पड़े। बिच्छू आदि के डंक पर जितनी जल्दी मिट्टी लगाई जाती है, उतना ही फायदा होता है।

: ४ :

प्रकाश

प्रकाश के बिना आदमी का निर्वाह नहीं हो सकता। जितना भी प्रकाश है, वह सूर्य के पास से आता है। सूर्य न हो तो न गर्मी हो, न प्रकाश। हम इस प्रकाश का पूरा उपयोग नहीं करते, इसलिए पूरी तंदुरुस्ती नहीं भोगते। जैसे हम पानी में नहाकर साफ होते हैं, वैसे ही हम सूर्य-स्नान भी कर सकते हैं। कमजोर आदमी, जिसका खून कम हो गया हो, वह नंगा होकर सबेरे की धूप ले तो उसके शरीर का फीकापन और कमजोरी चली जायगी। जठराग्नि मंद हो तो वह भी तेज हो जायगी। यह स्नान सबेरे धूप तेज होने से पहले लेना चाहिए। जिसे खुले बदन सोने या बैठने में सर्दी लगे, वह जरूरत के हिसाब से ओढ़कर सोवे, बैठे और जैसे-जैसे शरीर सहन करता

जाय, कपड़ा हटाता जाय। नंगे होकर धूप भी ले सकते हैं। इस प्रकार सूर्य-स्नान से बहुत-से आदमियों को फायदा हुआ है। तपेदिक की बीमारी में इसका बहुत उपयोग होता है।

कितनी ही बार ऐसे घाव हो जाते हैं, जो भरते ही नहीं हैं। पर देखा गया है कि धूप देने से वे भर गये हैं।

पसीना लाने के लिए मैंने बीमारों को ग्यारह बजे की तेज धूप में सुलाया है और वे पसीने से नहा उठे हैं। ऐसी धूप में सुलाने के लिए रोगी के सिर पर मिट्टी की पट्टी रखनी चाहिए। उसके ऊपर केले के या दूसरे बड़े पत्ते रखें, जिससे सिर ठंडा रहे। सिर पर तेज धूप नहीं लेनी चाहिए।

: ५ :

बुखार और उसका इलाज

बुखार मेदे की खराबी से आता है। इसलिए पहला उपाय यह है कि रोगी बिल्कुल उपवास करे। कुछ कमजोर या बुखारवाला आदमी बिना खाये बहुत कमजोर हो जायगा, यह निरा भ्रम है। जितनी खुराक पचने के बाद खून बन सकता है, उतनी ही काम की है। बुखारवाले आदमी का मेदा

कमजोर हो जाता है। उसकी जीभ काली या सफेद रहती है, होठ सूखे रहते हैं। ऐसी हालत में मनुष्य क्या पचा सकता है ? उसे भोजन करने को दिया जाय तो बुखार जरूर बढ़ेगा। खाना बंद कर देने से मेदे को अपना काम करने का मौका मिलता है। इसलिए बीमार को एक, दो या अधिक दिन उपवास करना चाहिए। उपवास के दिनों में एनीमा लेना चाहिए, कम-से-कम एक-दो तो रोज ही। रोगी एनिमा न ले सके तो पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस बांधे। माथा दुखता हो या अधिक गरम हो तो माथे पर भी मिट्टी बांधनी चाहिए। जहांतक हो, बीमार खुली हवा में रखा जाय, किंतु उसका बदन ढका रहे। भोजन शुरू कराने के समय नारंगी का ठंडा या गरम पानी दिया जाय। नारंगी को दबाकर उसका रस निकल लें और उसमें जरूरत के हिसाब से ठंडा या उबलता पानी मिला लें। जहांतक हो, उसमें चीनी न डालें। नारंगी के इस पानी का बड़ा अच्छा असर होता है। प्यास लगने पर उबाला हुआ या ठंडा पानी या नीबू का पानी दें। बिना उबाला पानी कभी न दें।

बीमार को कपड़े बहुत कम पहनावें और हमेशा बदलते रहें।

कुनेन आदि दवाइयों से रोगी अच्छे हो जाते हैं,

लेकिन उन्हें एक रोग से छूटकर दूसरे के कब्जे में फंस जाना पड़ता है।

बहुत-से लोग बुखार में दूध पीकर रहते हैं। पर मेरा अनुभव है कि बुखार के शुरू में दूध देना हानिकारक है। यदि दूध देना हो तो गेहूं की कॉफी के साथ देना किसी कदर अच्छा है। तेज बुखार में नीबू का पानी बहुत लाभदायक होता है।

: ६ :

क़ब्ज, संग्रहणी, पेचिश, बवासीर

मेदे पर बहुत बोझा पड़ने से कितने ही लोगों को कब्ज हो जाता है, यानी दस्त या तो नियमानुसार नहीं होता या खुलकर नहीं होता। दस्त उतारने के लिए उन्हें जोर लगाना पड़ता है। यह बात बहुत दिनों तक बनी रही तो खून गिरने लगता है। इससे कभी-कभी कांच निकलने लगती है या बवासीर के मस्से निकल आते हैं। किसीको मेदे पर अधिक जोर पड़ने पर दस्त आने लगते हैं। इसका सिलसिला बहुत दिनों तक जारी रहता है; बार-बार पाखाने जाने पर भी हाजत बनी रहती है, दस्त बहुत थोड़ा होता है। इस दशा को संग्रहणी कहते हैं। कितनों को पेचिश हो जाती है। तब आंव

पड़ने लगता है और पेट में दर्द रहता है।

इनमें से हर रोग में भूख कम लगती है, रोगी का शरीर फीका पड़ जाता है, ताकत नहीं रह जाती और सांस में बदबू आने लगती है। जीभ बिगड़ी रहती है। कितनों का माथा दुखता है और कितनों को दूसरी बीमारियां घेर लेती हैं। कब्ज तो ऐसी बीमारी है, जिनके लिए सैकड़ों दवाइयां और फंकियां बनी हैं।

जुलाब आदि का असर हमेशा बुरा होता है। हलके-से-हलका जुलाब भी कब्ज को मिटाकर शरीर में दूसरा ज़हर पैदा करता है।

ऊपर की बीमारियों को दूर करने का पहला उपाय तो यह है कि आदमी अपनी खुराक कम कर दे। बहुत भारी खुराक से हमेशा बचे। बीड़ी, शराब, भांग, चाय, कोको आदि पीता हो तो छोड़ दे। मैदे की रोटी बिल्कुल न खाय। भोजन में ताजे फल ले। इलाज शुरू करने से पहले ३६ घंटे तक उपवास करे। इस बीच में तथा इसके बाद सोते समय पेड़ू पर मिट्टी की पुलटिस बांधे और दिन में एक से दो दफे एनीमा ले। रोज कम-से-कम एक-दो घंटे जरूर टहले। इस इलाज से अतिसार, कड़ा कब्ज, पेचिश और बहुत पुराने बवासीर को लाभ होते मैंने स्वयं देखा है। इस इलाज से

बवासीर के मस्से नहीं मिटते; लेकिन आदमी को पता भी नहीं चलता कि मस्से हैं। पेचिश में जबतक आंव या खून गिरता रहे तबतक खुराक बिल्कुल नहीं लेनी चाहिए। मरोड़ के समय बहुत तकलीफ होती हो तो एक बोतल में गरम पानी से या गरम ईंट से पेट का सेंक करने से वह दूर हो जायगी। इन सब रोगों में खुली हवा की जरूरत है। कब्ज में अंजीर, बड़ा मुनक्का, केला, नारंगी, किशमिश फायदा पहुंचाते हैं, पर भूख होने पर ही इन्हें खाना चाहिए।

: ७ :

छूत के रोग

शीतला—शीतला की बीमारी से हम लोग बहुत डरते हैं। हिंदुस्तान में तो शीतला एक खास देवी ही मान ली गई है और उसके लिए बहुत-से लोग मन्नत मानते हैं और चढ़ावा चढ़ाते हैं। शीतला भी और बीमारियों की भांति खून बिगड़ने से होती है। खून मेदे की खराबी से बिगड़ना शुरू होता है। शरीर अपने अंदर भरे जहर को शीतला के समय बाहर निकालता है। शीतला से डरने की कोई जरूरत नहीं। फिर भी सावधानी की जरूरत है। जिनके शरीर शीतला की छूत ग्रहण

करने योग्य हैं, वे शीतला के रोगी को छूवेंगे तो छूत का असर जरूर पड़ेगा। यही कारण है कि जिस जगह शीतला की बीमारी फैलती है, वहां बहुत-से लोग एक ही समय इसके चंगुल में फंस जाते हैं। शीतला को छूत की बीमारी मानकर टीका लगाया जाता है। आजकल तो यह रिवाज हो गया है कि जहां-जहां और जब-जब शीतला की बीमारी शुरू हो तब-तब वहां के सब लोगों को चाहे वे टीका लगवा चुके हों या न लगवा चुके हों टीका अवश्य लगवाना चाहिए। टीका लगवाने से इंकार करनेवालों पर कानूनन मुकदमा चलाया जाता है। जिन्हें टीका लगा दिया जाता है, उन्हें शीतला से बचा मान लिया जाता है। इसमें सचाई नहीं है। कोई नहीं कह सकता कि टीका न लगवाने से बड़ी शीतला निकलती ही है।

टीके की हानियों के बारे में इंग्लैंड के कितने ही विद्वान मनुष्यों ने विचार किया है। आजकल टीके के विरोध के लिए वहां एक बड़ी भारी संस्था बनी हुई है।

सवाल उठता है कि हमें तब क्या टीका न लेना चाहिए ? जानबूझकर अपनी इच्छा से टीका किसीको भी न लेना चाहिए। पर हम जहां बसते हैं वहां के कानून से टीका लेना हमारा कर्त्तव्य है। अगर हम ऐसी बस्ती में

बसते हों जहां के ज्यादातर लोग टीका लेना फायदेमंद समझते हों तो हमें उस भाग के विरुद्ध अमल न करना चाहिए। लेकिन जिन्हें टीका लेने में धर्मनाश मालूम हो, उन्हें अकेले ही इसका विरोध करना चाहिए और जो कष्ट पड़ें, वे भोगने चाहिए।

टीके की हानियां हम देख चुके । अब शीतला के रोकने के उपायों पर विचार करें। जो लोग हवा, पानी और खुराक के नियमों का होशियारी से पालन करेंगे, उन्हें शीतला निकलने की जरा भी संभावना नहीं, क्योंकि उनके खून में ही शीतला के बीजों को नाश करने की ताकत मौजूद है। शीतला निकलने पर 'भीगी चादरबंधन' का इलाज बड़ा चमत्कारी होता है। बीमार को कम-से-कम तीन बार भीगी चादर में लपेटना चाहिए। इससे जलन बहुत कम हो जायगी और शीतला के दाने मुरझा जायंगे। दानों में घाव हो जाने पर मरहम आदि लगाने की जरूरत नहीं। यदि कहीं एकाध जगह में, जहां कि मिट्टी की पुलटिस बांधी जा सके, घाव हो तो पुलटिस बांध दें। चादर के बंधन से एक हफ्ते में दाने जरूर मुरझा जाने चाहिए। न मुरझावें तो समझना चाहिए कि अभी शरीर के अंदर का बाकी जहर निकल रहा है। शीतला को भयंकर बीमारी समझने का कोई कारण नहीं, बल्कि

इससे तो यह सूचित होता है कि शरीर के अंदर का उतना रोग बाहर निकल जाने से शरीर नीरोग हो गया।

शीतला का रोगी रोग दूर हो जाने पर कुछ दिन कमजोर रहता है। बहुत-से रोगी बाद को किसी-न-किसी दूसरी बीमारी में फंसे देखे जाते हैं। इसका कारण वे सब इलाज हैं, जो बीमारी दूर करने के लिए किये जाते हैं।

शीतला की बीमारी में चादर के बंधन के इलाज को सब लोग मानते हैं। शीतला मिट जाने पर जब दाने सूख जायं तब रोगी के शरीर पर जैतून के तेल की मालिश करनी चाहिए और उसे रोज नहलाना चाहिए। इससे दाग जाते रहेंगे और नया चमड़ा आ जायगा।

प्लेग—छूत के और रोगों में प्लेग बड़ी भयंकर बीमारी है। सन् १८९६ में इसके मनहूस कदम हिंदुस्तान में पड़े। तबसे लाखों आदमी इसकी भेंट हो चुके हैं। डाक्टरों ने बहुत सिर मारा; लेकिन अभी तक कोई ठीक इलाज नहीं निकाल सके। आजकल शीतला की तरह इस बीमारी के लिए भी टीका लगाया जाता है; लेकिन कोई नहीं कह सकता कि टीका न लेने से प्लेग होगा ही। अबतक प्लेग की कोई दवा नहीं निकली, इसलिए यह बात पक्के तौर पर

नहीं कही जा सकती कि पानी और मिट्टी के इलाज से इसमें जरूर फायदा होगा। फिर भी जिसे मरने का डर न हो, जो ईश्वर पर विश्वास रखता हो, उसके लिए नीचे लिखे उपाय बताये जाते हैं।

१. बुखार आने अथवा उसके आसार दिखाई देने पर तुरंत भीगी चादर के बंधन का इलाज करना चाहिए।

२. गांठ पर मिट्टी की मोटी पुलटिस बांधनी चाहिए।

३. बीमार को खाना बिल्कुल नहीं देना चाहिए।

४. प्यास लगें तो नीबू का ठंडा पानी देना चाहिए।

५. बीमार को खुली और साफ हवा में लिटाना चाहिए।

६. उसके पास एक आदमी के सिवा दूसरे को नहीं जाने देना चाहिए।

बहुतों की राय है कि यह रोग चूहों द्वारा फैलता है। जहां प्लेग फैला हो वहां चूहेवाले घर को साफ करवाने की बड़ी जरूरत है। अन्न आदि इस ढंग से रखा जाय कि चूहों को खाने को न मिले। चूहों के बिल बंद करा दिये जायं।

पर प्लेग न होने देने के लिए सबसे उत्तम तो यह है

कि हम पहले ही से साफ और अच्छा भोजन करें, कम खायं, बुरी टेवों को छोड़ दें, कसरत करें, खुली हवा में रहें, घर साफ रखें और अपनेको ऐसा बना लें कि प्लेग की हवा का हमपर असर ही न हो ।

सन्निपात—प्लेग से भी भयंकर और जल्दी होने-वाला रोग सन्निपातिक बुखार है । इसमें बीमार को सांस लेने में बहुत कष्ट होता है । बुखार जोर का रहता है और रोगी अक्सर बेहोश रहता है । इस काल-ज्वर से शायद ही कोई बचता हो ।

इस बीमारी में प्लेग के लिए बताये गए इलाज चलते हैं । फर्क सिर्फ इतना है कि इसमें मिट्टी की पुलटिस छाती के दोनों भागों पर बांधनी चाहिए । यदि भीगी चादर के बंधन का समय न रह गया हो तो रोगी के सिर पर मिट्टी की पतली पुलटिस रखनी चाहिए ।

हैजा—हैजा की बीमारी को हम बहुत भयंकर समझते हैं, पर असल में वह प्लेग से बहुत हल्की है । इसमें भीगी चादर का बंधन बहुत काम नहीं दे सकता, क्योंकि बीमार के बदन और जांघों में सनसनी होती है । ऐसे समय में पेट पर मिट्टी की पुलटिस बांधे और जहां सनसनी होती हो, वहां गरम पानी की बोतल से सेकें । बीमार के पैर आदि की राई के तेल से मालिश

करें। खाना न दें। पास रहनेवालों को चाहिए कि रोगी को हिम्मत बंधाते रहें, जिससे वह घबराये नहीं। अगर दस्त जल्दी-जल्दी आते हों तो चारपाई से अलग ले जाकर बिठाना ठीक नहीं। उसीपर बिना किनारे का एक छिछला बर्तन रख देना चाहिए।

यह रोग अक्सर गर्मी के दिनों में होता है। उन दिनों लोग कच्चे, सड़े-गले फल खूब खाते हैं। गरमी में पानी भी खराब रहता है। बहुत सूख जाने पर पानी मैला हो जाता है और उसमें जीव-जंतु पड़ जाते हैं। इसे हम बिना उबाले और छाने पीते हैं। फिर रोग कैसे न हो ?

हैजे के समय इन बातों की सावधानी रखना जरूरी है। खुराक बहुत हल्की और थोड़ी हो। अच्छे मेवे जरूर खाये जायं। साफ हवा में रहें। पानी उबालकर और मोटे कपड़े में छानकर पीवें। बीमार का पाखाना जमीन में गाड़कर उसपर अच्छी तरह से मिट्टी डाल दें। यदि सब लोग पाखाना जाते समय उसपर राख डालने की आदत डाल लें तो बीमारी का डर बहुत कम हो जाय। राख न मिले तो सूखी मिट्टी काम में लाई जा सकती है।

उड़ती पेचिश—उड़ती पेचिश बहुत मामूली छूत का रोग है। उसमें यदि रोगी के पेड़ू पर मिट्टी की

पुलटिस ठीक से इस्तेमाल की जाय और उसे खाना न दिया जाय तो बहुत जल्द आराम होता है।

छूत की बीमारियों में रोगी तथा उसके साथियों को हिम्मत नहीं हारनी चाहिए। डर से घबराकर रोगी जल्दी मर जाता है और उसके आसपास रहनेवाले लोगों के भी बीमार पड़ जाने का डर रहता है।

: ८ :

सौरी—जापा

लोगों ने सौरी के विषय को बहुत बढ़ा दिया है। तंदुरुस्त औरतों के लिए जापा बिल्कुल भयंकर नहीं होता। गांवों में जापा मामूली बात समझी जाती है। गर्भवती स्त्रियां आखिर तक अपना काम किये जाती हैं। बच्चा पैदा होते समय उन्हें कोई खास कष्ट नहीं होता। मजदूरी करनेवाली स्त्रियां तो बच्चा पैदा होने के बाद ही काम में लग जाती हैं।

तब शहरी स्त्रियां क्यों दुख भोगती हैं ? बच्चा पैदा होते समय क्यों उन्हें भयंकर पीड़ा होती है ? बच्चा पैदा होने के पहले और बाद में क्यों उनकी विशेष देखभाल करनी पड़ती है ?

शहर की स्त्रियों का रहन-सहन बिल्कुल बनावटी

होता है। उनकी खुराक, उनका पहनावा कुदरत के खिलाफ होता है; पर इसका खास कारण कुछ और ही है। छोटी उम्र की लड़कियों के गर्भ रहने के बाद भी पुरुष उनका साथ नहीं छोड़ते और बच्चा होने के बाद सौरी से निकलते ही फिर उन्हें गर्भ रह जाता है। ऐसी स्त्री बिना दुःख भोगे कैसे रहेगी ? आजकल लाखों लड़कियों और स्त्रियों की ऐसी हालत देखी जाती है। जापे के मामूली कष्टों को स्त्रियां इस विश्वास के साथ सह लेती हैं कि जापे में तकलीफ होना और महीने-डेढ़ महीने कमजोर रहना मामूली बात है, लेकिन ज्ञान न होने के कारण उनके बच्चे दिन-दिन कमजोर, अज्ञान और तेजहीन होते जाते हैं। इसके रोकने के लिए हर इंसान को जी-जान से कोशिश करनी चाहिए।

सबसे पहली बात तो यह होनी चाहिए कि गर्भ धारण करने के बाद पुरुष स्त्री का साथ बिल्कुल न करे। यह बात समझ रखनी चाहिए कि मां के इन नौ महीनों के रहन-सहन पर ही बालक का बनना-बिगड़ना निर्भर करता है। मां में अगर उन दिनों प्रेम भरा होगा तो बच्चा प्रेम से भरा-पूरा होगा। मां में गुस्सा हुआ तो बच्चा भी गुस्सैल होगा। इसलिए इन नौ महीनों में मां की भीतरी वृत्तियां बहुत ही अच्छी रहनी चाहिए। इस

समय मां को पवित्र कामों में लगे रहना चाहिए। कभी गुस्सा न करे, दया करे, उदार बने, चिंता और भय न करे, कठोरता मन में न आने दे, निकम्मी बातों में समय न खोवे और झूठ न बोले। जो स्त्री इन सब नियमों का पालन करेगी, उससे पैदा हुआ बालक तेजस्वी हुए बिना न रहेगा।

जैसे मन का शुद्ध रखना जरूरी है, वैसे ही शरीर को भी शुद्ध रखना चाहिए। गर्भवती स्त्री को हमेशा अच्छी वायु सेवन करनी चाहिए। भोजन जितना पचे उतना ही करे। जी मिचलाये और उल्टी होती जान पड़े तो नीबू का रस बिना शक्कर डाले पीवे। इन नौ महीनों में मिर्च-मसाले तो बिल्कुल छोड़ देने चाहिए।

कितनी ही स्त्रियों का तरह-तरह की चीजों पर मन चलता है। मन पर काबू रखना चाहिए। इसका सरल उपाय यह है कि वे एनीमा लें। इससे शरीर की ताकत बढ़ेगी और बच्चा होते समय कष्ट बहुत कम होगा।

पुरुष को चाहिए कि ऐसे समय में लड़ाई-झगड़ा करके स्त्री को घबराहट में न डाले। ऐसे काम करता रहे, जिससे स्त्री खुश और सुखी रहे। काम-काज हल्का कर देना चाहिए। स्त्री थोड़ी देर खुली हवा में रोज घूमे। पेट में कोई दवा न जाय।

: ६ :

शिशु-पालन

पाठक देख चुके हैं कि गर्भवती स्त्री को अंधेरी कोठरी, गंदे बिछौने और बंद मकान में रखने की कोई जरूरत नहीं है और न चारपाई के नीचे अंगीठी रखकर उसको आग की गरमी से झुलसाने की ही जरूरत है। सरदी के दिनों में अधिक गरमी चाहिए। उसके लिए गर्भवती स्त्री को बहुत कपड़े ओढ़ाने की जरूरत नहीं है। यदि कोठे में अधिक सरदी हो तो हवा गरम करने के लिए आग रखी जा सकती है; पर वह बाहर सुलगाई जाय और जब धुंआ न रहे तब अंदर लाई जाय। चारपाई के नीचे अंगीठी रखने की जरूरत नहीं है। बिस्तरे पर गरम पानी की बोतल रखने से गरमी आ सकती है।

बच्चे की तंदुरुस्ती मां की तंदुरुस्ती पर निर्भर है। इसलिए ऊपर बताई सावधानी के बाद मां को ऐसी खुराक देनी चाहिए जो प्रकृति के अनुकूल हो। बच्चे के शरीर में कोई रोग दिखाई पड़े तो फौरन मां की तबीयत की जांच करानी चाहिए। बच्चे को दवा देना उसे हाथ से खो बैठना है। बच्चे का मेदा बहुत कमजोर होता है, इसलिए दवा का जहर तुरंत चढ़ता है। बच्चे को दस्त

हो जायं या खांसी आवे तो घबराना नहीं चाहिए। देख-कर उसके कारण दूर कर देने चाहिए।

बच्चे को गुनगुने पानी से हमेशा नहलाते रहें और कम कपड़े पहनावें। कुछ महीनें तक बिल्कुल कपड़े न पहनावें तो और भी अच्छा। बच्चे को एक छोटी-सी नरम सफेद चादर में लपेटकर ऊपर से गरम कपड़ा उढ़ा देना सबसे अच्छा है। नाल के ऊपर चौपरता बारीक कपड़ा रखकर बांध देना चाहिए। नाल पर डोरी बांधकर उसे गले में लटका देने का रिवाज बुरा है। नाल पर की पट्टी को हमेशा खोलते रहना चाहिए।

माता को दूध आता हो तो बच्चे को और कोई खुराक नहीं देनी चाहिए। बच्चे को चाय, कॉफी तो हरगिज नहीं पिलानी चाहिए। गाय का दूध पिलाना हो तो पहले-पहल एक भाग दूध में तीन भाग पानी मिलाकर उसे उतना गरम करें कि एक उबाल आ जाय। तब उसमें थोड़ा-सा गुड़ मिलाकर पिला दें।

बच्चा बड़ा होकर चलने लगे तब उसे कुरता आदि पहनाया जाय। जूतों की जरूरत नहीं है। नंगे पैर रहने से पैर मजबूत होंगे।

बच्चे के सच्चे शिक्षक मां-बाप हैं। बच्चों को धमकाना, उनके शरीर पर गहनें लादना, ठूंस-ठूंसकर

खिलाना शिक्षा के नियमों के खिलाफ है। चिड़चिड़े मां-बाप के पास बच्चे भी चिड़चिड़े होंगे, मां-बाप तुतलायेंगे तो बच्चे भी तुतलायेंगे, मां-बाप के मुंह से गालियां निकलेंगी तो बच्चे भी गाली देंगे। "बाप जैसा बेटा" कहावत बिल्कुल ठीक है।

बच्चों को अच्छा बनाने के लिए जरूरी है कि उन्हें अच्छी संगति में रखा जाय। घर में एक प्रकार की और पाठशाला में दूसरी प्रकार की शिक्षा पाकर बच्चा कभी नहीं सुधर सकता। पैदा होते ही बच्चे की शिक्षा शुरू हो जाती है। पर हम तो बच्चों को खिलौनों की तरह रखते हैं और उनको झूठा लाड़-प्यार कर, सुंदर कपड़े-लत्ते और गहने पहनाकर व मिठाई खिला-खिलाकर बचपन से ही मुंह बिगाड़ देते हैं। झूठे प्यार में हम उन्हें मनमानी करने से नहीं रोकते। आलसी बनकर उन्हें भी आलसी बना देते हैं। गंदे रहकर उन्हें गंदगी सिखाते हैं। झूठ बोलकर उन्हें भी झूठा बना देते हैं। इन बातों पर समझदार माता-पिता को खूब ध्यान देना चाहिए। हिंदुस्तान का आधा भविष्य मां-बाप के हाथों में है।

: १० :

आकस्मिक घटनाएं

हर आदमी को समय-समय पर होनेवाली आकस्मिक घटनाओं के बारे में कुछ-न-कुछ जानकारी होनी चाहिए, जिससे ऐसी घटनाओं में मरते आदमी की मदद कर सके।

डूबना——सांस रुकने के बाद मनुष्य दो मिनट से अधिक शायद ही जी सकता है। इसलिए डूबे आदमी को होश में लाने के लिए तुरंत कुछ करना चाहिए। इसके दो उपाय हैं। एक तो यह कि बनावटी ढंग से उसमें सांस जारी करें, दूसरे, उसके शरीर में गरमी पैदा करें। पानी से निकलते ही उसके भीगे कपड़ों को उतारकर उसका शरीर पोंछ डालना चाहिए। फिर औंधा लिटाकर उसके माथे के नीचे हाथ रखते हुए एक मिनट तक पड़े रहने देना चाहिए। इसके बाद उसकी छाती के नीचे हाथ रखकर मुंह से पानी, थूक आदि निकाल डालना चाहिए। ऐसा करते समय जीभ बाहर निकल आवेगी, उसे रुमाल से पकड़कर तबतक बाहर रखना चाहिए जबतक कि उसे होश न आ जाय। उसके बाद रोगी को लिटा देना चाहिए। परंतु माथा और छाती

कुछ ऊंचे रहें। अब एक आदमी घुटने टेककर बीमार के सिर के पीछे बैठकर उसके हाथों को लंबा और सीधा करे। ऐसा करने से पसलियां ऊंची होंगी और बाहर की हवा शरीर में जायगी। इसके बाद हाथों को टेढ़ा करके छाती पर दबाये, इससे पसलियां दबेंगी और शरीर से सांस बाहर आने लगेगा। गरम और ठंडा पानी चुल्लू में भर-भरकर रोगी की छाती पर छिड़कते रहें। शरीर को सेंककर या मालिश से गरमी पहुंचावें। यह सब इलाज देर तक करना चाहिए। बीमार होश में आता जान पड़े तो उसे गरम चीजें पिलानी चाहिए। उसे घेर-कर खड़े न हों, खुली हवा आने दें।

जलना——कभी किसीके कपड़े आदि जल उठने पर हम घबरा जाते है। कपड़े का छोर जला हो तो उसे तुरंत हाथ से मल डालना चाहिए। सारा कपड़ा सुलग उठे तो तुरंत धूल में लेट जायं। पानी मिले तो डालकर आग बुझा लें। शरीर जल जाय तो उस स्थान पर मिट्टी की पुलटिस बांध दें। इससे जलन मिट जायगी। यदि कपड़ा चिपका हो तो पुलटिस बांधते समय उसे पड़े रहने देने में हर्ज नहीं है। पुलटिस सूख जाने पर उसे बदल देना चाहिए।

यह भी किया जा सकता है कि केले के हरे पत्ते पर

जैतून का या और कोई मीठा तेल चुपड़कर जले स्थान पर बांध दिया जाय। पत्ते के बदले पतले साफ कपड़े से भी काम चल सकता है। अलसी का तेल और चूने का पानी बराबर-बराबर मिलाकर लेप करने से भी लाभ होता है।

यदि जलन से केवल चमड़ा लाल हुआ हो तो मिट्टी की पुलटिस बांधने से बढ़कर दूसरा इलाज नहीं है।

सांप का काटना——सब सांप जहरीले नहीं होते और न जहरीले सांपों में से सबके जहर से तत्काल मौत ही होती है। एक बात और भी है कि जहरीले सांपों को भी अपनी जहर की सारी थैली आदमी के खून में उंडेल देनें का हमेशा मौका नहीं मिलता। इसलिए सांप के काटने पर घबराने की जरूरत नहीं है। सांप के काटनें पर ये इलाज किये जा सकते हैं। जहां सांप ने काटा हो उसके ऊपर खूब कसकर रूमाल बांध देना चाहिए, जिससे रगों द्वारा जहर आगे न जा सके। फिर तेज चाकू से काटने के स्थान पर आधा इंच गहरा छेद करके जहर का खून निकाल देना चाहिए। बाद में लाल दवा (पोटेशियम परमेंगनेट) भर देनी चाहिए। यह अचूक दवा है। जुस्ट ने मिट्टी के प्रयोग से सांप काटे अच्छे किये हैं। जमीन में गड्ढा खोदकर बीमार को उसमें लिटा देना और उस-

का सारा शरीर मिट्टी से ढक देना चाहिए। मिट्टी शरीर में गरमी पैदा करके ख़ून चूस लेती है।

जिस जगह सांप ने काटा हो, वहांपर लाल दवा भरने के बाद तुरंत मिट्टी की आध इंच मोटी पुलटिस बांधने से लाभ होता है।

यदि बीमार बेहोश होने लगे या उसकी सांस रुकती जान पड़े तो पानी में डूबे आदमी की तरह बनावटी ढंग पर सांस लिवाने का उपाय करना चाहिए।

बीमार को खुली हवा में रखना चाहिए और उसके शरीर के चारों ओर गरम पानी की बोतलों का इस्ते-माल करना चाहिए या फलालेन की बोतलों को गरम पानी में निचोड़कर उसे शरीर पर मलकर गरमी पहुंचानी चाहिए।

बिच्छू आदि का काटना—हम लोगों में कहावत है कि बिच्छू के डंक की पीड़ा भगवान किसीको न दे। इससे पता चलता है कि बिच्छू के डंक से बड़ी पीड़ा होती है। जहां डंक लगा हो वहां नोकदार चाकू से ख़ून निकाल देना चाहिए। डंक से ऊपर की ओर एक छोटी-सी पट्टी बांधकर डंक लगी जगह पर मिट्टी की मोटी पुलटिस बांधनी चाहिए। यदि काटा हुआ स्थान

नमक के पानी में डुबोकर रखा जा सके तो अच्छा है। पर मिट्टी की पुलटिस सबसे लाभदायक है।

कनखजूरा, बर्र, भौंरी आदि के काटने पर भी यही इलाज करना चाहिए।

समाज विकास - माला की पुस्तकें

१. बदरीनाथ
२. जंगल की सैर
३. भीष्म पितामह
४. शिवि और दधीचि
५. विनोबा और भूदान
६. कबीर के बोल
७. गांधीजी का विद्यार्थी-जीवन
८. गंगाजी
९. गौतम बुद्ध
१०. निषाद और शबरी
११. गांव सुखी, हम सुखी
१२. कितनी जमीन ?
१३. ऐसे थे सरदार
१४. चैतन्य महाप्रभु
१५. कहावतों की कहानियां
१६. सरल व्यायाम
१७. द्वारका
१८. बापू की बातें
१९. बाहुबली और नेमिनाथ
२०. तंदुरुस्ती हजार नियामत
२१. बीमारी कैसे दूर करें ?
२२. माटी की मूरत जागी
२३. गिरिधर की कुंडलियां
२४. रहीम के दोहे
२५. गीता-प्रवेशिका
२६. तुलसी - मानस - मोती
२७. दादू की वाणी
२८. नजीर की नज्में
२९. संत तुकाराम
३०. हजरत उमर
३१. बाजीप्रभु देशपांडे
३२. तिरुवल्लुवर
३३. कस्तूरबा गांधी
३४. शहद की खेती
३५. कावेरी
३६. तीर्थराज प्रयाग
३७. तेल की कहानी
३८. हम सुखी कैसे रहें ?
३९. गो-सेवा क्यों ?
४०. कैलास-मानसरोवर
४१. अच्छा किया या बुरा ?
४२. नरसी महेता
४३. पंढरपुर
४४. ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती
४५. संत ज्ञानेश्वर
४६. धरती की कहानी
४७. राजा भोज
४८. ईश्वर का मंदिर
४९. गांधीजी का संसार-प्रवेश
५०. ये थे नेताजी
५१. रामेश्वरम्
५२. कब्रों का विलाप
५३. रामकृष्ण परमहंस
५४. समर्थ रामदास
५५. मीरा के पद
५६. मिल-जुलकर काम करो
५७. कालापानी
५८. पावंभर आटा
५९. सवेरे की रोशनी
६०. भगवान के प्यारे
६१. हारूं-अल-रशीद
६२. तीर्थंकर महावीर
६३. हमारे पड़ोसी
६४. आकाश की बातें
६५. सच्चा तीरथ
६६. हाजिर जवाबी
६७. सिंहासन-बत्तीसी भाग १
६८. सिंहासन-बत्तीसी भाग २
६९. नेहरूजी का विद्यार्थी - जीवन
७०. मूरखराज
७१. नाना फड़नवीस
७२. गुरु नानक

मूल्य प्रत्येक का छः आना

छः आना